

ANBEFALTE KVILESTILLINGAR VED COVID-19

Erfaring seier at riktig kvilestilling kan lindre tungpust og hoste ved COVID-19-infeksjon. Å legge seg på sida eller på magen, vil gjere at kroppen din klarar å ta opp meir oksygen.

Kvilestilling 1: Sideliggande

Det kan hjelpe å ligge heilt over på sida. Ha gjerne ei pute under hovudet. Legg deg med bøy i kneet på det beinet som ligg øvst. For god komfort, kan du ha ei pute under armen som ligg øvst, og ei pute mellom beina. Du kan og benytte ei dyne til dette, slik som under. Dersom du treng støtte bak, eller meir støtte fram, kan du legge ei dyne som du kan lene deg mot, enten framover eller bakover.



Du bør bytte side jamnleg.

Dersom du opplever å bli verre i pusten, skal du sette deg opp att.

Kvilestilling 2: Mageliggande

Dersom du klarar det, kan du ligge nesten heilt over på magen.

Bruk ei dyne, bretta som ei lang pølse, som støtte.

Du kan snu deg frå ryggliggande slik: start med armen som om er nærast den vegen du skal snu deg. Legg handa på setet i eit «baklommegrep», for at armen skal hamne bak deg når du snur deg. Bøy kneet som er lengst borte frå den vegen du skal snu deg. Snu deg over ved å spenne frå med det beinet som har bøyd kne. Du skal ligge lett på skrå, med støtte av dyna. Eine armen skal ligge bak deg, og den andre oppå eller over dyna. Det bøyde kneet skal også ligge på dyna. Du kan bruke pute under hovudet.

Du bør bytte side jamnleg.

Dersom du opplever å bli verre i pusten, skal du sette deg opp att.

